

冬 あったか のおすすめレシピ

ますます寒くなるこれからの季節にぴったり!! 生姜と根菜たっぷりで冷え予防! 体が温められると基礎体温が上がり、代謝もアップするのでダイエットにも効果的!

根菜たっぷりの生姜入り豚汁

<材料/4人分> 1人分 169kcal/塩分1.4g/食物繊維5.6g

豚こま切れ肉	100g	生姜	20g (大きめ1かけ)
大根	200g (4cmくらい)	長ネギ	適量
人参	80g (小1本くらい)	だし汁	4カップ
ごぼう	120g	酒	大さじ1
里芋	4個	味噌	大さじ2
れんこん	120g	酒粕	(あれば)大さじ1



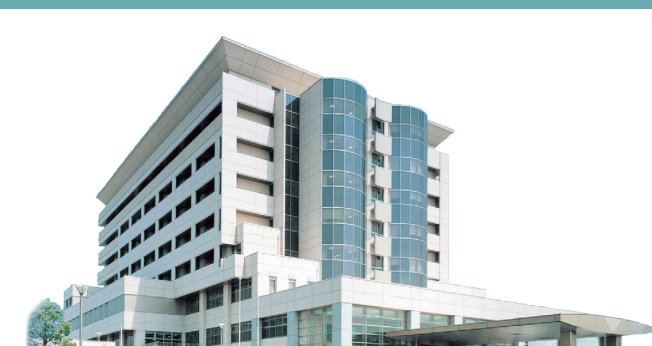
☆豆腐、薄揚げ、こんにゃく、さつまいも、きのこなど、お好みの具材でバリエーション豊富!!

<作り方>

- 1 野菜の皮を剥き、適当な大きさに切る
- 2 生姜は半分をすりおろし、残りを細切りにする
- 3 豚肉は一口大に切る
- 4 お鍋にだし汁と酒を入れて火にかけ、沸騰したら豚肉を入れる
アクが出てきたらすくい取り、2〜3分煮る
- 5 長ネギ以外の野菜を全て入れ、野菜がやわらかくなるまで10分ほど煮込む(沸騰したら弱火で)
- 6 味噌と酒粕を溶かし入れ、軽く混ぜる(味噌の量は味見して調整)
- 7 器に入れて長ネギを散らして出来上がり!
お好みに七味唐辛子をかけていただきます♪

根菜類の栄養と効果

冬に旬をむかえる根菜類は体を温める効果があります。水分が少なく、ビタミンやミネラルを多く含むためだと考えられています。ビタミンは血行促進作用があり、ミネラルは血液や筋肉を作るたんぱく質の働きを助け、体温を維持してくれます。



日本医療機能評価機構認定病院
京都山城総合医療センター

〒619-0214 京都府木津川市木津駅前一丁目27番地
TEL:0774-72-0235(病院代表) FAX:0774-72-2155
HP: http://www.yamashiro-hp.jp



京都山城総合医療センター やましろタイムズ Yamashiro Times

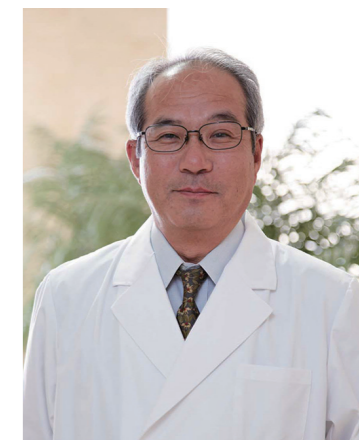
第44号

平成29年冬



新年のご挨拶

住民医療の新たなステージへ



京都山城総合医療センター
院長 中井 一郎

住民の皆様、新年明けましておめでとうございます。

今年の干支は戊戌(つちのえいぬ)ですが、昨年の状況から脱却し、新たに芽生えた価値観が成長する年と考えられます。

まさに医療情勢は「戊戌の年」。2025年問題、超高齢化社会への待たなしの対策が求められる年があります。

一昨年からの訪問看護や退院支援チームの立ち上げなど、急性期医療を終了後のケアを重視しようとしております。

昨年には管理型研修指定病院に認定され、当院独自で研修医を採用・育成が可能となりました。

また、地域医療支援病院の資格を取得しましたが、相楽医師会・歯科医師会・薬剤師会・介護福祉施設や行政と手を携えて、当地域住民の皆様と切れ目のない地域包括ケアシステムを進めようとしております。

当院はその一翼を担う急性期医療機関として貢献致します。

医師の補強などを軸に、より一層の急性期診療の充実を期すとともに、救急受容の向上・検診の充実などの具体策を推進してまいります。

住民の皆様の要望に応えるべく、住民医療の新たなステージへ高めていければと考えます。

ホスピタリティー向上精神を忘れず、「ここに山城医療センターがあって良かった」、「心地よく診療を受けられた」と言って頂けます様、職員一同努力して参りますので、ご支援・ご指導を宜しくお願い申し上げます。

登録医紹介

当院では、地域のかかりつけ医との連携診療を進めています。「登録医」制度にご協力頂いている地域の医療機関を順番にご紹介させていただきます。

岡田医院 木津川市

診療科: 内科・消化器内科

院長: 岡田 有史 先生

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
8:45-12:00	○	○	○	×	○	○	×
18:30-20:00	○	○	○	×	○	×	×

休診日: 木曜、土曜午後、日曜、祝日

当院では消化器内科および一般内科、生活習慣病などを中心に診療しております。京都山城総合医療センターと協力し、地域医療に貢献していきたいと思っております。

〒619-0201 京都府木津川市山城町綺田神ノ木86
TEL:(0774)86-3036

藤川医院 木津川市

診療科: 内科・胃腸科・放射線科

院長: 藤川 正代 先生
藤川 美絵 先生

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30-12:30	○	○	×	○	○	○	×
17:00-19:00	○	○	×	○	○	×	×

休診日: 水曜、土曜午後、日曜、祝日

※金曜日午後のみ18:00~20:00

昭和56年に開院。現在は内科医2名で循環器疾患を含め内科全般に診療しており、訪問診療も行っております。常に患者様の立場にたってかかりつけ医として診療に努めたいと思っております。

〒619-0222 京都府木津川市相楽川ノ尻81-1
TEL:(0774)72-5811

藤村医院 相楽郡精華町

診療科: 内科・リハビリ科・アレルギー科

院長: 藤村 聡 先生

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00-12:00	○	○	○	○	○	○	×
17:00-20:00	○	○	○	○	×	×	×

休診日: 金曜午後、土曜午後、日曜、祝日

当院では小さなお子様から高齢者様までの疾患のプライマリケアを主体とした診療を行っています。地域のかかりつけ医として、なんでもご相談いただければ幸いです。

〒619-0241 京都府相楽郡精華町祝園砂子田2-1
TEL:(0774)94-5770

「地域の中核病院」としての役割

当院は皆様のお蔭をもちまして、平成29年11月30日付けで京都府知事から「地域医療支援病院」として承認されました。

地域医療支援病院として多様化する地域ニーズへ対応

山城南医療圏は、東部地域（木津川市の一部、笠置町、和束町、南山城村）を中心に人口減少地域、西部地域（木津川市の西部、精華町）は京都府下でも稀にみる人口増加地域となっており、様々な医療ニーズに対応する必要があります。

そのような中、当院は地域の中核病院として、今までも様々な取り組みを行ってきており、日頃の積み重ねの結果が、地域医療支援病院の承認につながったと考えています。

当院の活動内容は従来と変わりませんが、役割分担をより明確にすべく、状

態が落ち着いている患者さんはかかりつけ医の下で治療を継続いただき、病院にて検査・治療を要する状態となれば直ちにご紹介いただく、また、落ち着かれたらかかりつけ医に戻っていただくという意識をもって診療にあたっています。

また、研修や共同利用が進みますと、地域の医療・介護の方々並びに当院スタッフのスキルアップに繋がり、地域の皆さまによりレベルの高い医療・介護が受けられることとなります。

今後とも、この地域の中核病院として地域完結型医療を実践し、地域包括



地域医療推進部長
岩本一秀

ケアシステムの一翼を担えるよう、地域医療支援病院の理念をご理解頂き、ご協力賜りますよう宜しくお願いいたします。

記念イベント「地域への想いで未来へはばたく」を開催



記念講演会

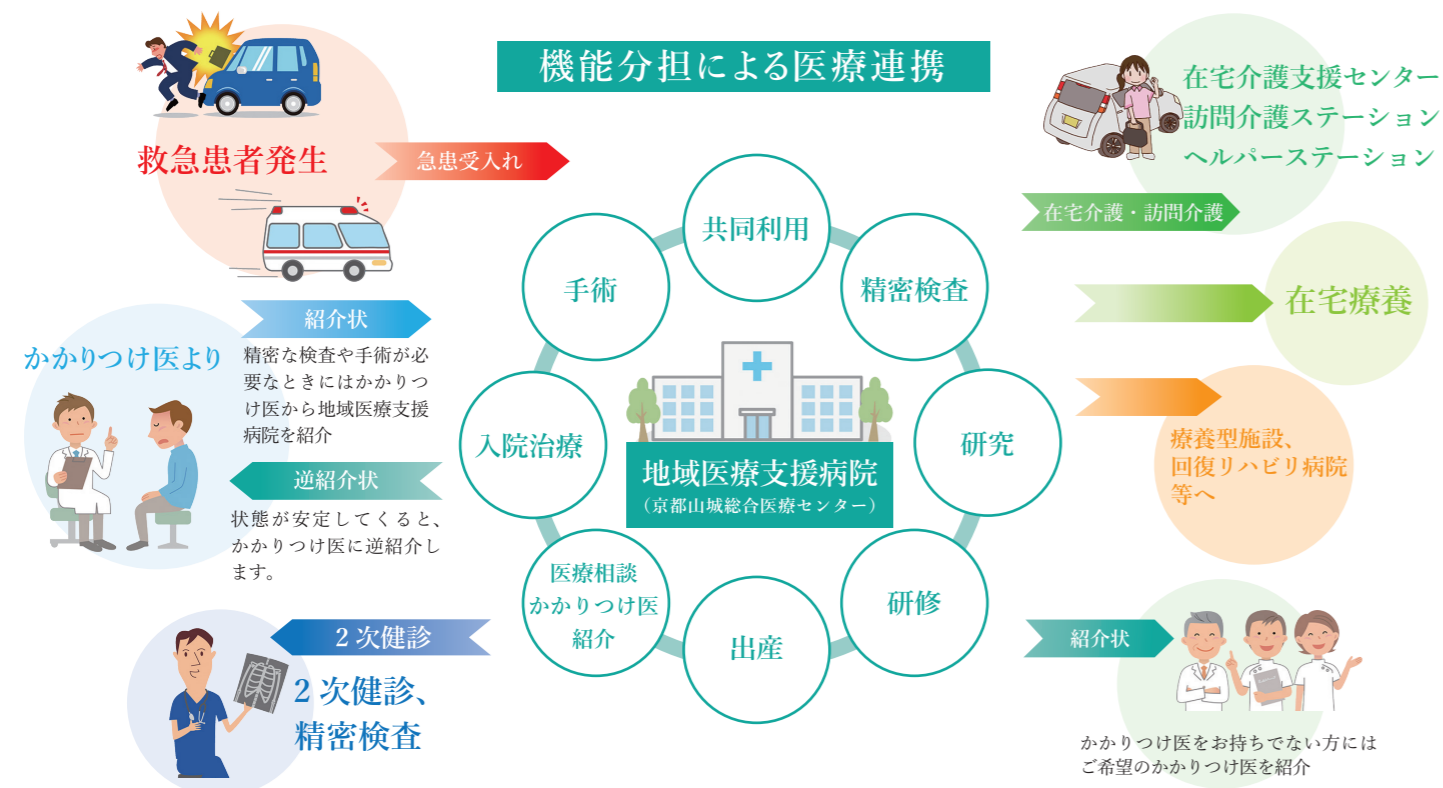
昨年12月3日に地域医療支援病院の承認を記念し、記念イベント「地域への想いで未来へはばたく」をアスパアやましろにて開催いたしました。

当日は記念講演会や、シンポジウムのほか、地域の親子で楽しんでいただけるイベントを開催し多くの地域の皆様楽しんでいただきました。

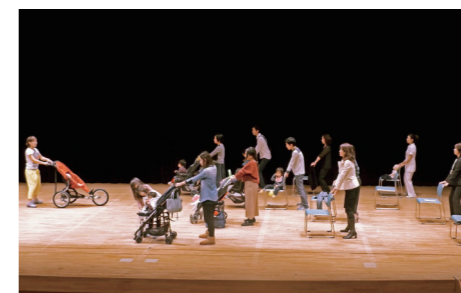
地域医療支援病院とは

平成9年、医療法第三次改正に際し「日常生活圏における医療需要に対する医療提供、医療機関の役割分担の明確化及び連携の促進」を目的として制定された制度です。

地域の「かかりつけ医」を支援し、専門外来や入院、救急医療など地域医療の中核を担う体制を備えた病院のことです。



スクエアの様子



ベビーカーエクササイズ



消防車写真撮影

祝 平成29年 秋の叙勲受章

当院の元総看護師長 松下佳子様 が永年に渡り地域医療へ貢献した功績が認められ、平成29年秋の叙勲受章者として瑞宝双光章を受賞されました。



松下佳子様

瑞宝双光章